

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas.

Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

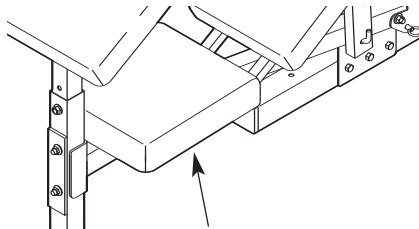
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE2295.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco de pesas WEIDER PRO 220)
- el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NUMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

WEIDER[®] PRO 220

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo WEEVBE2295.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



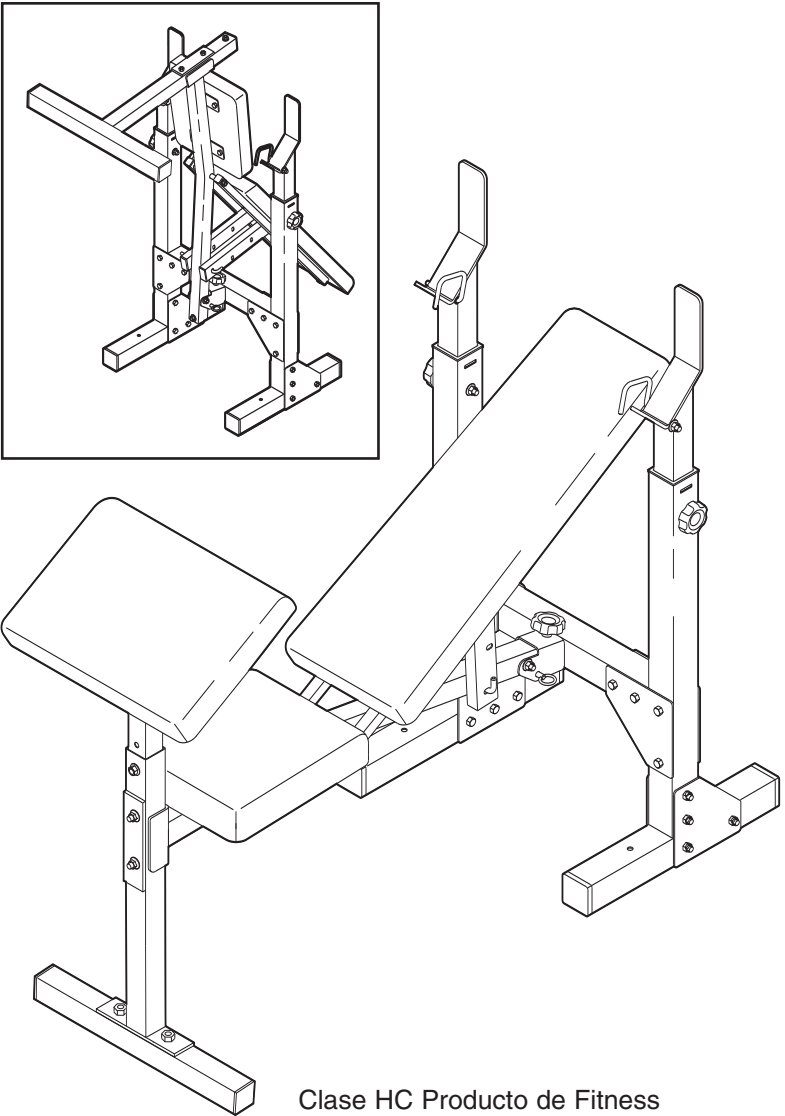
Etiqueta con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Clase HC Producto de Fitness



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3

ANTES DE COMENZAR 4

MONTAJE 5

AJUSTES 9

GUÍAS DE EJERCICIO 11

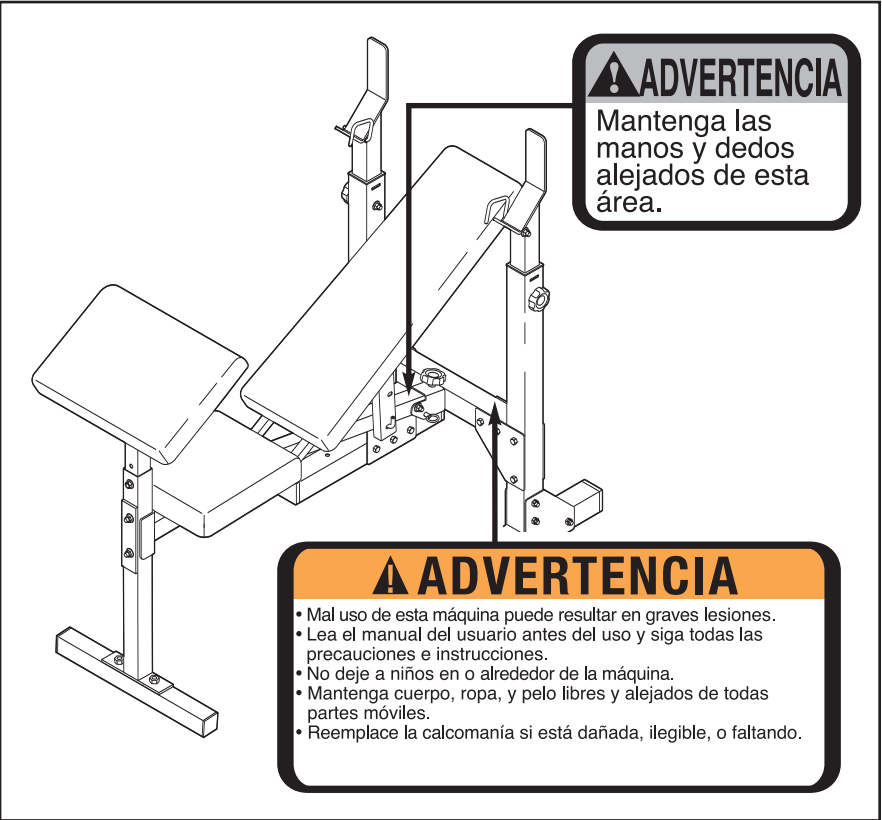
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

Nota: Una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS, y un DIBUJO DE LAS PIEZAS/LISTA DE LAS PIEZAS se encuentran en la parte central de este manual. Quite la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS, y el DIBUJO DE LAS PIEZAS/LISTA DE LAS PIEZAS antes de comenzar el montaje.

NOTAS

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Localice las calcomanías de advertencia indicada, en el banco de pesas. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.



LUNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES Fecha: / /	EJERCICIO AERÓBICO
---------------------------------	---------------------------

MIÉRCOLES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES Fecha: / /	EJERCICIO AERÓBICO
---------------------------------	---------------------------

VIERNES Fecha: / /	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias sobre el banco de pesas antes de usar el banco de pesas. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.

2. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.

3. El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

4. Mantenga el banco de pesas adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el banco de pesas en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra permanente. Verifique que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas, como para montar, desmontar y usar el banco de pesas.

5. Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.

7. Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.

8. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.
9. No use una barra de pesas que sea mas larga de 1,5m (5 pies) con el banco de pesas.

10. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 136 kg. No coloque ms de 95 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. Nota: El banco de pesas no incluye una barra de pesas o pesas.

11. Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando. Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.

12. Cuando esté cambiando las pesas, siempre asegure la barra de pesas con los ganchos de la barra de pesas para prevenir que la barra se caiga del banco.

13. Siempre coloque ambos montantes verticales a la misma altura.

14. Al despeñar ejercicios en el banco de pesa, siempre pídale a un compañero que se pare detrás suyo para que ataje la barra de pesas si usted no puede completar una repetición.

15. Al usar el respaldo en una posición inclinada, asegúrese que el pasador de ajuste esté insertado completamente por ambos tubos de ajuste.

16. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.

⚠️ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

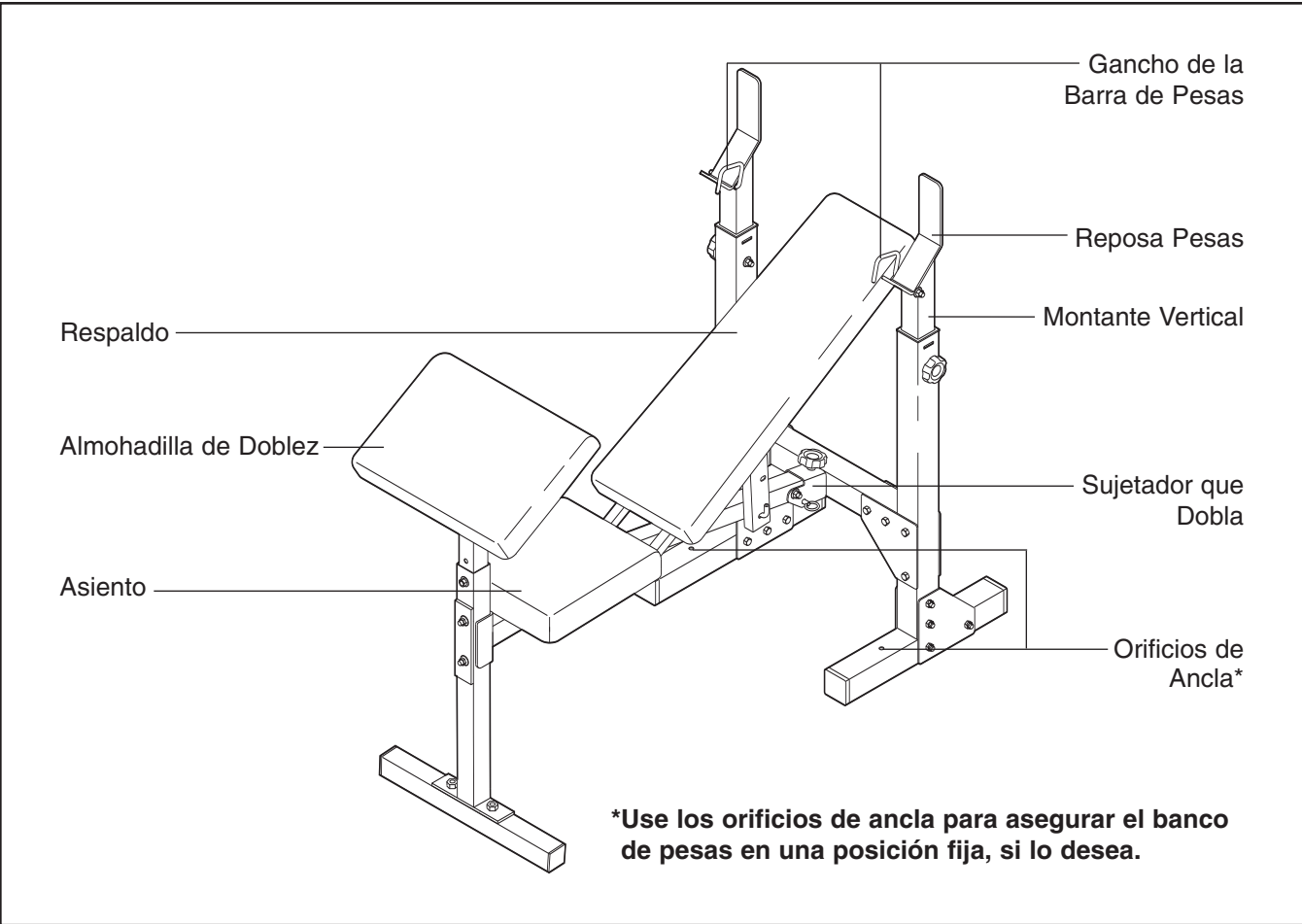
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® PRO 220. El versátil banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si hay preguntas, se comuniqu

el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE2295.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



LUNES	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.
Fecha: / /				

MARTES	EJERCICIO AERÓBICO			
Fecha: / /				
MIÉRCOLES	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.
Fecha: / /				

JUEVES	EJERCICIO AERÓBICO			
Fecha: / /				
VIERNES	EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.
Fecha: / /				

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

culos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos abajo para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrena- miento. La tabla en las páginas 13 y 14 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relajados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos com- pletados. Registre su peso y las medidas de su cuer- po al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

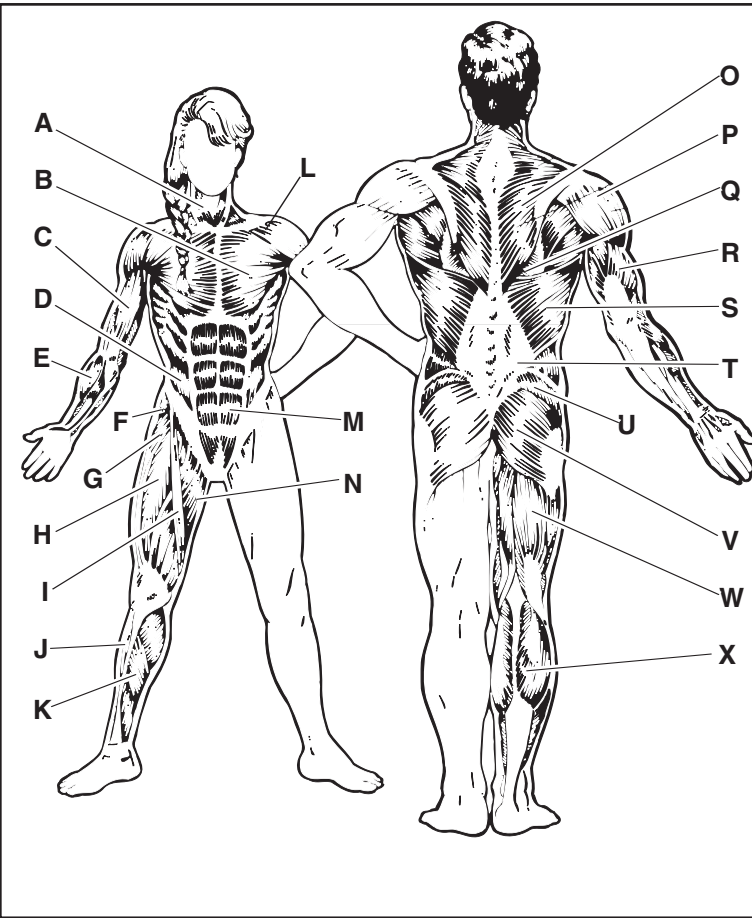


Diagrama anatómico de un cuerpo humano mostrando los músculos etiquetados con letras A a X.

TABLA DE MUSCULOS

- A. Esternomastoideo (cuello)
- B. Pectoral Mayor (pecho)
- C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
- D. Oblicuos (cintura)
- E. Braquioradiales (antebrazo)
- F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
- G. Abductor (parte externa del muslo)
- H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
- I. Sartorio (parte frontal del muslo)
- J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
- K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
- L. Deltoideo Anterior (hombro)
- M. Recto Abdominal (estómago)
- N. Aductor (parte interna del muslo)
- O. Trapecio (parte superior de la espalda)
- P. Romboide (parte superior de la espalda)
- Q. Deltoideo Posterior (hombro)
- R. Tríceps (parte posterior del brazo)
- S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
- T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
- U. Glúteo Mediano (cadera)
- V. Glúteo Mayor (asentaderas)
- W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
- X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosa- mente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que l apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosa- mente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS**.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, ase- gúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que haya leído y entendido la información en el cuadro arriba.**

Levante un Montante Vertical (1) y apriete una Perilla de Ajuste de M10 x 65mm (30) en el Montante Vertical y en la Base del Montante Vertical (7).

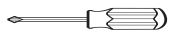
⚠ ADVERTENCIA: No inserte la Perilla de Ajuste de M10 x 65mm (30) a tra- vés del orificio rectángulo en el Montante Vertical (1).

Orienté la Base del Montante Vertical (7) con la tuerca soldada, y un Estabilizador (37) con el orificio de ancla, en la locación indicada. Conecte una Base del Montante Vertical al Estabilizador con cuatro Pernos de M10 x 80mm (35), con dos Placas de Juntura (20), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

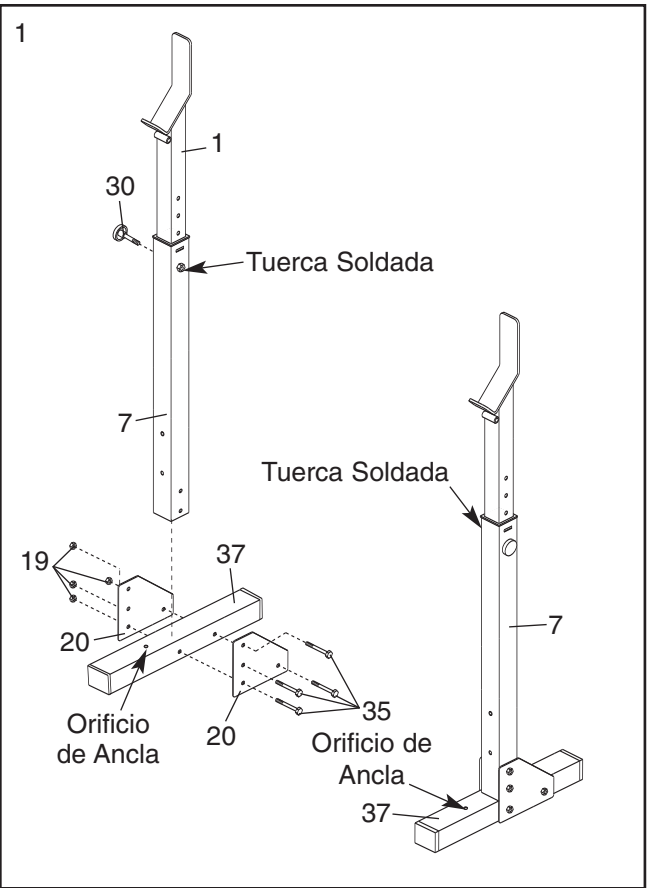
Conecte la otra Base del Montante Vertical (7) al otro Estabilizador (37) de la misma manera.

- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- dos llaves de ajuste 
- un martillo de hule 
- un destornillador estandard 
- un destornillador de estrella 
- lubricante, como grasa o vaselina, y se nece- sitará agua jabonosa.

El montaje sera más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.



2. Oriente la Barra Cruzada (3) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a la Base del Montante Vertical (7) izquierdo con cuatro Pernos de M10 x 80mm (35), dos Placas de las Junturas (20), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

Conecte la Barra Cruzada al Montante Vertical derecho (que no se muestra) de la misma manera.

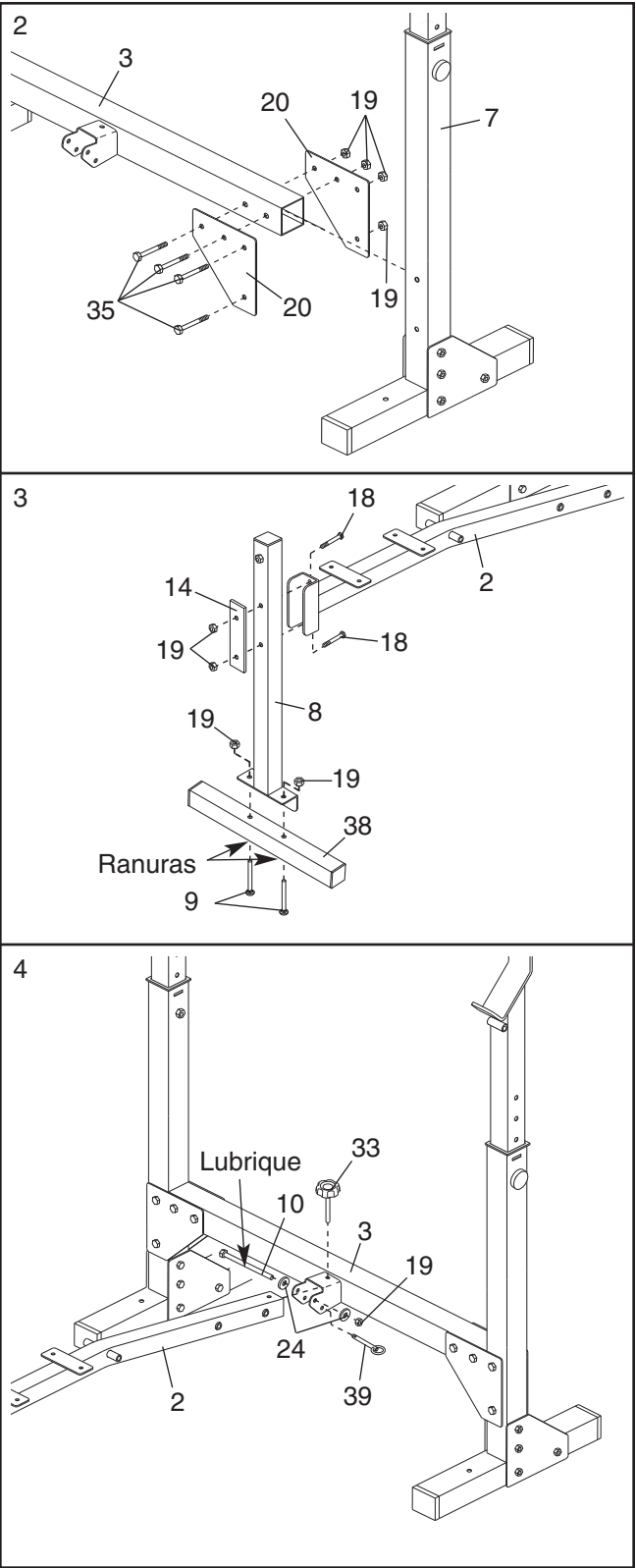
3. Oriente el Estabilizador de la Pata Delantera (38) con las ranuras alrededor de los orificios en la parte de abajo. Conecte el Estabilizador de la Pata Delantera a la Pata Delantera (8) con dos Pernos de Porte de M10 x 52mm (9) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Conecte la Pata Delantera (8) a la Armadura del Banco (2) con dos Pernos de M10 x 70mm (18), la Placa de Soporte (14), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No apriete las Contratuercas todavía.**

4. Lubrique un Perno de M10 x 75mm (10). Conecte la Armadura del Banco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Perno, dos Arandelas de M10 (24), y una Contratuercas de Nylon de M10 (19). **No sobre apriete la; la Armadura del Banco debe poder pivotarse fácilmente.**

Inserte el Pasador del Anillo (39) dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3). Apriete la Perilla de Ajuste de M10 x 60mm (33) dentro de la Barra Cruzada y la Armadura del Banco (2).

Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (19) que se usaron en los pasos 1–3.



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Musculacion

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una "repeticón" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites y seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso, use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o andando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los mús-

AJUSTANDO LOS MONTANTES VERTICALES

Para ajustar los Montantes Verticales (1), desatornille las Perillas de Ajuste de M10 x 65mm (30) y deslice los Montantes Verticales a la posición deseada. Vuelva a apretar las Perillas de Ajuste dentro de las Bases de los Montantes Verticales (7) y los Montantes Verticales.

**ADVERTENCIA:** Siempre coloque ambos Montantes Verticales (1) a la misma altura. Asegúrese que las Perillas de Ajuste de M10 x 65mm (30) estén completamente apretadas dentro de las Bases de los Montantes Verticales (7) y los Montantes Verticales.

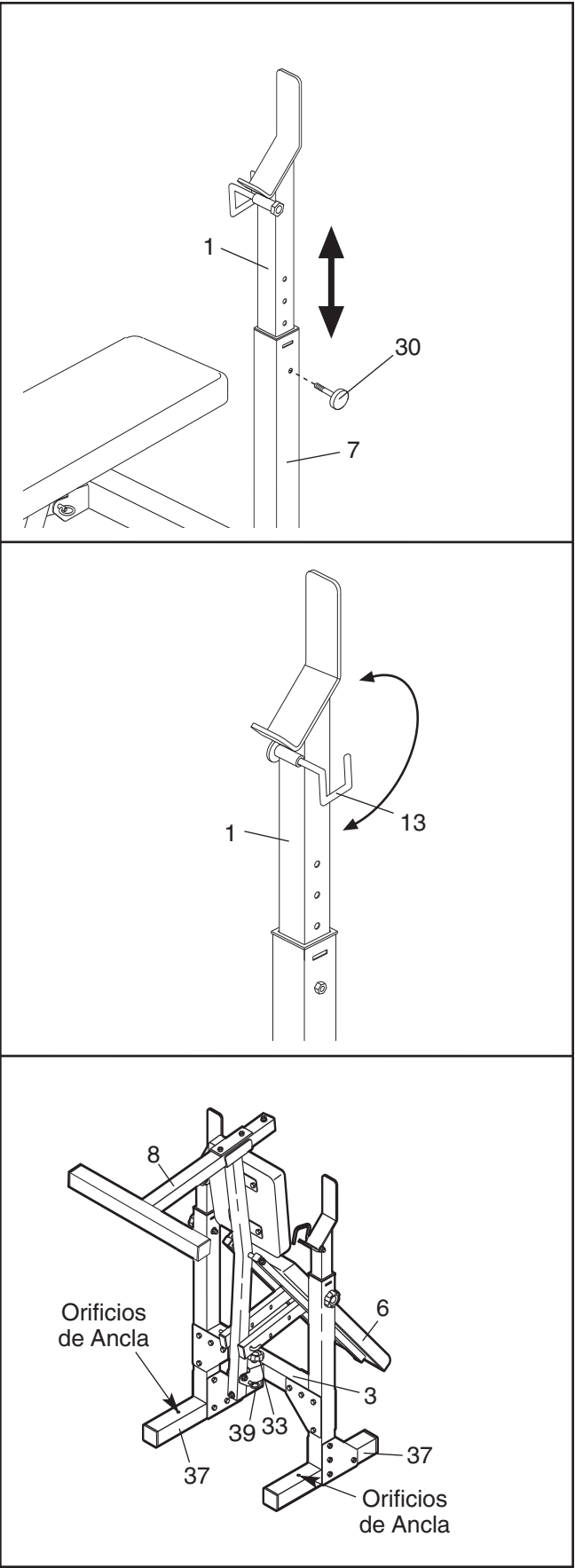
USANDO LOS GANCHOS DE LA BARRA DE PESAS

Para cambiar pesas mientras que su barra de pesas (no incluida) está en los Montantes Verticales (1), asegure la barra de pesa con los Ganchos de la Barra de Pesa (13, 21 [que no se muestra]). Para hacer esto, dé vuelta a los Ganchos de Barra de Pesa sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesa se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.

GUARDANDO EL BANCO

Para guardar su banco de pesas, quite la Perilla de Ajuste de M10 x 60mm (33) y el Pasador del Anillo (39) de la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (8) lo más que se pueda. Vuelva a insertar el Pasador Anillo dentro del sujetador en la Barra Cruzada para prevenir que el banco se despliegue. **Nota: El Respaldo (6) se tiene que ajustar a una de las posiciones de inclinación antes de guardar el banco de pesas (vea AJUSTANDO EL RESPALDO, en la página 9).**

**PRECAUCIÓN:** Para plegar el banco de pesas, los orificios de ancla en los Estabilizadores (37) tienen que estar por lo menos 50 cm de la pared.



5. Identifique las Armaduras del Respaldo Derecho y Izquierdo (5, 41) por la posición de los tubos de ajuste, y oriéntelos como se muestra.

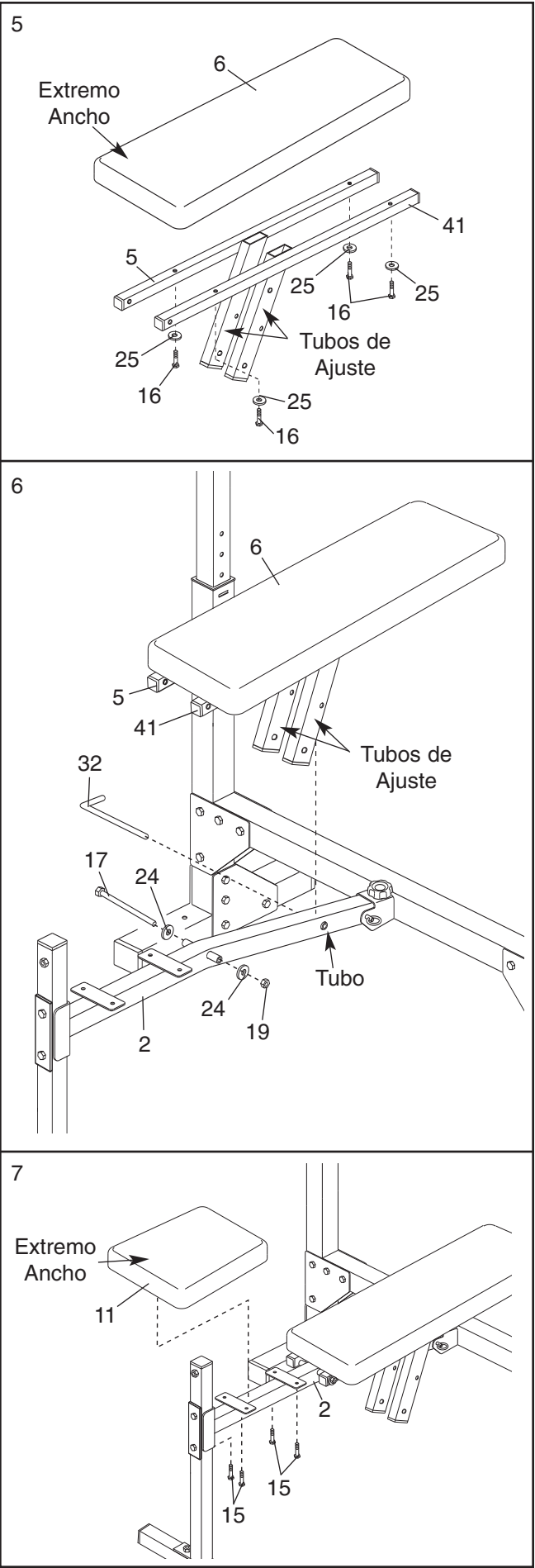
Oriente el Respaldo (6) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Respaldo a las Armaduras del Respaldo Derecho e Izquierdo (5, 41) con cuatro Tornillos de M6 x 38mm (16) y cuatro Arandelas de M6 (25). **No apriete los Tornillos todavía.**

6. Lubrique el Perno de M10 x 175mm (17). Conecte las Armaduras del Respaldo (5, 41) a la Armadura del Banco (2) con el Perno, dos Arandelas de M10 (24), y una Contratuerca de Nylon de M10 (19). **No sobre apriete la Contratuerca; el Respaldo (6) debe poder pivotarse fácilmente.**

Asegure el Respaldo (6) a la Armadura del Banco (2) insertando el Pasador de Ajuste (32) por el tubo en la Armadura del Banco y una serie de orificios en los tubos de ajuste. **Asegúrese que el Pasador de Ajuste esté completamente insertado en ambos tubos de ajuste.**

Apriete los cuarto Tornillos M6 x 38mm (16) que se usaron en el paso 5.

7. Oriente el Asiento (11) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Asiento a la Armadura del Banco (2) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (15).

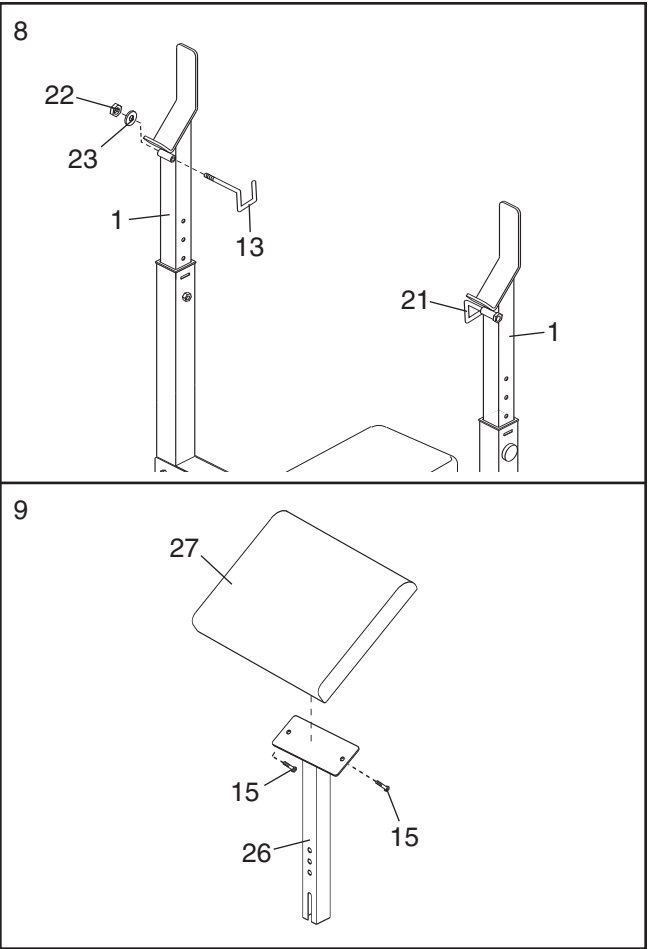


8. Oriente el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (13) como se muestra. Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas al Montante Vertical (1) indicado con una Arandela de M8 (23) y una Contratuerca de Nylon de M8 (22).

Orienta el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (21) como se muestra y únelo con el otro Montante Vertical de la misma manera.

9. Conecte la Almohadilla de Doble (27) al Poste de Doble (26) con dos Tornillos de M6 x 16mm (15).

10. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de pesas.** El uso de las piezas restantes se explicará en AJUSTES que empieza en la siguiente página.



AJUSTES

El banco de pesas está diseñado para usar con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 11 para más información importante de como obtener el mayor beneficio de su programa. También, refiérase la gráfica de entrenamiento que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio. Refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

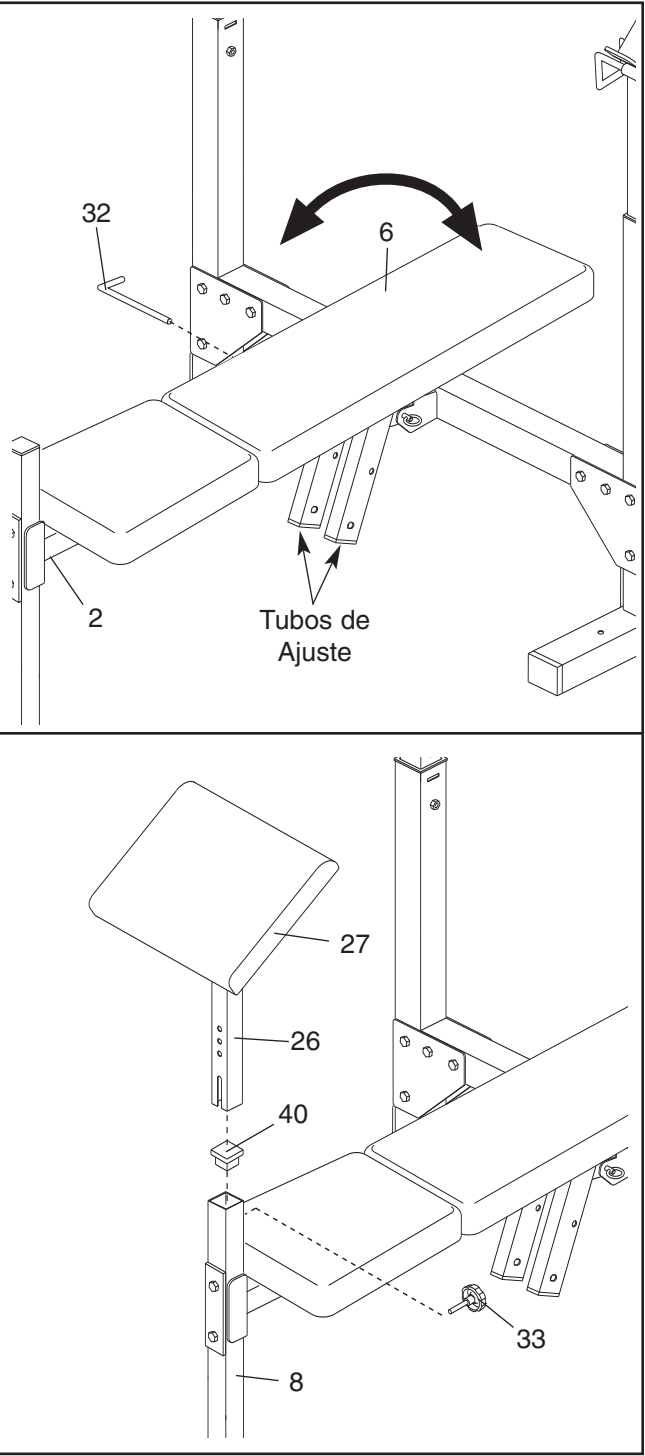
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (6) se puede usar en una posición inclinada, una posición plana, o dos posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en la posición de declive, quite el Pasador de Ajuste (32) y acueste el Respaldo en la Perilla de Ajuste de M10 x 60mm (que no se muestra).

Para usar el Respaldo (6) en la posición plana, levante el Respaldo e inserte el Pasador de Ajuste (32) por la serie de orificios superior en los tubos de ajuste y la Armadura del Banco (2).

⚠ ADVERTENCIA: Al usar el Respaldo (6) en una posición inclinada o plana, asegúrese que el Pasador de Ajuste (32) esté insertado completamente por ambos tubos de ajuste y la Armadura del Banco (2).



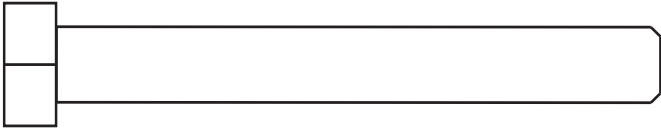
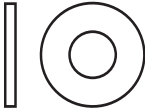
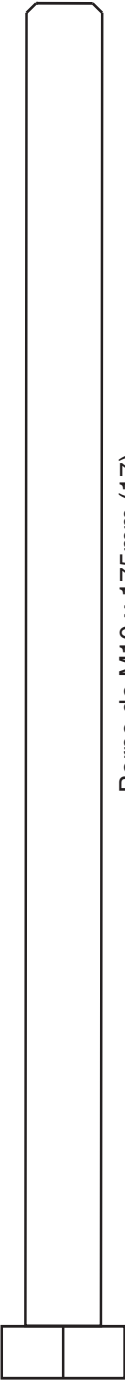
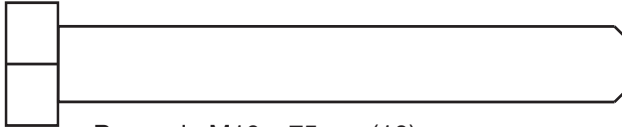
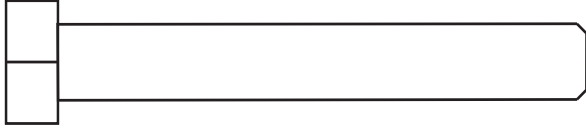
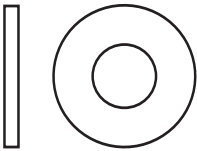
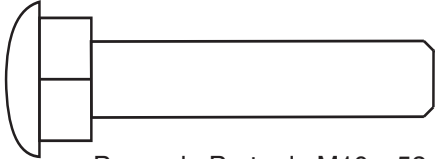
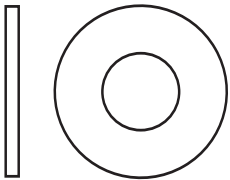
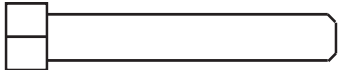
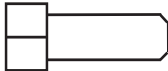
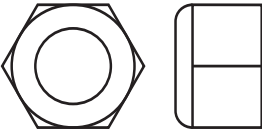
CONECTANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para algunos ejercicios, la Almohadilla de Doble (27) debe estar conectada al banco de pesas. Quite la Tapa Interna Cuadrada de 50mm (40) de la Pata Delantera (8). Inserte el Poste de Doble (26) en la Pata Delantera. Apriete la Perilla de Ajuste de M10 x 60mm (33) dentro de la Pata Delantera y el Poste de Doble.

⚠ ADVERTENCIA: Cuando la Almohadilla de Doble (27) no se usen, reemplace la Tapa Interna Cuadrada de 50mm (40). Guarde la Almohadilla de Doble alejadas del banco para que no interfieran con otros ejercicios.

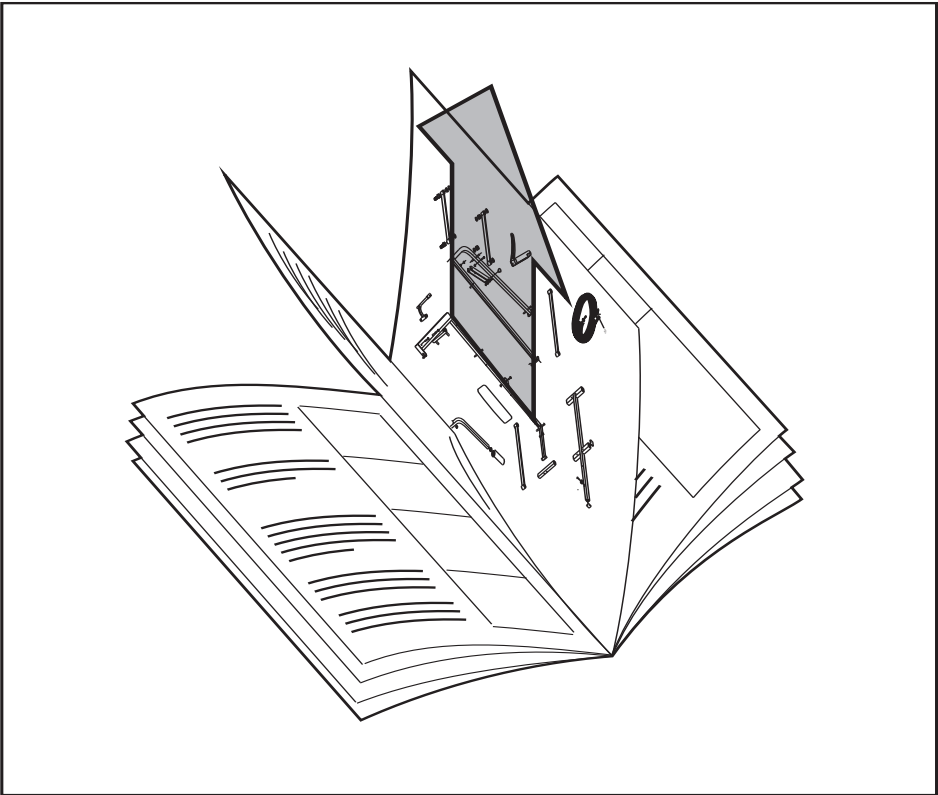
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

		
Perno de M10 x 80mm (35)	Arandela de M6 (25)	
		
Perno de M10 x 75mm (10)		
		
Perno de M10 x 70mm (18)	Arandela de M8 (23)	
		
Perno de Porte de M10 x 52mm (9)	Arandela de M10 (24)	
		
Tornillo de M6 x 38mm (16)		
		
Tornillo de M6 x 16mm (15)	Contratuerca de Nylon de M8 (22)	
		
Tornillo de M4 x 8mm (34)	Contratuerca de Nylon de M10 (19)	

HAGA EL MONTAJE MÁS FÁCIL. RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.



LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE2295.0 R0805A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	22	2	Contratuerca de Nylon de M8
2	1	Armadura del Banco	23	2	Arandela de M8
3	1	Barra Cruzada	24	4	Arandela de M10
4	2	Tapa Interna de 40mm x 50mm	25	4	Arandela de M6
5	1	Armadura del Respaldo Derecha	26	1	Poste de Doble
6	1	Respaldo	27	1	Almohadilla de Doble
7	2	Base del Montante Vertical	28	2	Cojinete
8	1	Pata Delantera	29	4	Tapa Interna Cuadrada de 40mm x 50mm
9	2	Perno de Porte de M10 x 52mm	30	2	Perilla de Ajuste de M10 x 65mm
10	1	Perno de M10 x 75mm	31	2	Cojinete de 60mm x 50mm
11	1	Asiento	32	1	Pasador de Ajuste
12	4	Tapa Interna Cuadrada de 25,4mm	33	2	Perilla de Ajuste de M10 x 60mm
13	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas	34	4	Tornillo de M4 x 8mm
14	1	Placa de Soporte	35	16	Perno de M10 x 80mm
15	6	Tornillo de M6 x 16mm	36	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm
16	4	Tornillo de M6 x 38mm	37	2	Estabilizador
17	1	Perno de M10 x 175mm	38	1	Estabilizador de la Pata Delantera
18	2	Perno de M10 x 70mm	39	1	Pasador del Anillo
19	22	Contratuerca de Nylon de M10	40	1	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
20	8	Placa de la Juntura	41	1	Armadura del Respaldo Izquierda
21	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas	#	1	Manual del Usuario
			#	1	Guía de Ejercicios
			#	1	Grasa

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº. de Modelo WEEVBE2295.0 R0805A

